นิทานชุด **“โลกของน้องหล้า”**

ตอน

น้องหล้า หาผักแกงแค

ᨾᩮᩅᩣᩉᩣᨿᨠᩣᨿᨠᩮᨠᩮ

เรื่อง : ทัทยา

ภาพ : ปัทมา พานทอง

น้องหล้าหาผักแกงแค
(โลกของน้องหล้า #1)
เรื่อง : ทัทยา
ภาพ : ปัทมา พานทอง

บรรณาธิการ : องอาจ ฤทธิ์ปรีชา
จัดวางรูปเล่ม : จาตุพล จันทรบุบผา
พิมพ์ที่ : วนิดาการพิมพ์ โทร. 081 783 8569
สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย : แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. และกองทุนฮอมหื้อดอย

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : เชียงใหม่อ่าน (โครงการเชียงใหม่นครแห่งการอ่าน)
56/3 หมู่ 2 ต.น้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ 50120 โทร. 088 362 3325
แฟนเพจ : เชียงใหม่อ่าน https://www.facebook.com/readforlifechiangmai

ด้วยความขอบคุณ : แม่ครูสุพันธ์ ฉิมคี ห้องเรียนอาหารล้านนา โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา, เครือข่ายชุมชนเมืองรักษ์เชียงใหม่, เชียงใหม่เขียวสวยหอม, โครงการพัฒนากระบวนการเพื่อขับเคลื่อนประชาสังคมเมืองเชียงใหม่, เครือข่ายพิพิธภัณฑ์กลางเวียงเชียงใหม่, ครูตุ๋ย-ศราวุธ กาวิชัย และศูนย์ใบลานศึกษา สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

น้องหล้าหาผักแกงแค

ᨾᩮᩅᩣᩉᩣᨸᩣᨠᨠᩮᨠᩮᨠᩮ

เรื่อง : ทัทยา
ภาพ : ปัทมา พานทอง

แม่บอกน้องหล้า
“ไปช่วยอ้ายเก็บผักให้แม่ทำแกงแคหน่อย”
อ้ายยิ้ม พยักหน้า
น้องหล้าดีใจ ชวนกันไปดูผักรอบบ้าน

บ้านเรามีผักสวนครัวเยอะแยะ
ปลูกไว้ในแปลง ทั้งหน้าบ้าน หลังบ้าน
บนรั้วก็มี ในกระถางก็มี
แต่ผักอะไรใส่แกงแคได้บ้างนะ

“นี่...ผักแคบ หรือผักตำลึง” อ้ายชี้ให้ดู
น้องหล้าเดินไปริมรั้ว เห็นตำลึงเลื้อยเกาะอยู่
“ใบสวยดีนะ แต่หนูสงสัย ทำไมใบไม่เหมือนกัน”

อ้ายบอกน้อง
“ใบมนๆ คือ
ตำลึงตัวเมีย
เก็บไปกินได้

ใบหยักๆ เป็นตำลึงตัวผู้ กินแล้วจู๊ดจู๊ด”
น้องหล้าฟังแล้วหัวเราะชอบใจ
“หนูจะไม่เก็บผิดเด็ดขาด”

“ชะพลู บ้านเราเรียกว่าผักแค หรือใบปูลิง ก็อยู่ในแกงแค”
อ้ายเด็ดใบชะพลู ยื่นให้น้องดม
น้องว่ากลิ่นหอมดีจัง ใบเขียวสวยเป็นมันวาว
อ้ายบอกให้เก็บใบสีเขียวอ่อน กินแล้วอร่อยกว่า

ผักชีฝรั่ง ดอกแค ถั่วแปบ ชะอม มะเขือพวง
บ้านเราปลูกไว้
เก็บไปให้แม่ใส่แกงแคได้หมดเลย

“อ้อ...มีผักเผ็ด หรือผักคราดหัวแหวนด้วย”
อ้ายเด็ดแล้วยื่นให้น้อง
“น่ารักจัง เหมือนหัวแหวนจริงๆ”

“แม่จ๋า เราได้ผักมาเยอะแยะเลย” น้องหล้าบอกอย่างภูมิใจ
แม่ชมว่า “ลูกแม่เก่งจัง เดี๋ยวแม่แกงแคให้กิน
ใส่พริกนิดเดียว ใช้พริกเม็ดใหญ่ไม่เผ็ดมาก
ใส่ไก่บ้านกับเห็ดลมลงไปด้วย”

“หนูเห็นเห็ดขึ้นในสวน เราเอามาใส่แกงได้ไหม”
น้องหล้าสงสัย
แม่รีบบอก “เห็ดที่เราไม่รู้จัก เอามากินไม่ได้
หลายอย่างมีพิษ ลูกต้องระวัง”
น้องหล้ารับคำ
“หนูจะไม่กินเห็ดที่ไม่รู้จักเด็ดขาด”

แม่ว่า “พืชผักอาหาร
ทุกอย่างที่เรากิน
มีทั้งประโยชน์และโทษ
ถ้าช่วยแม่ทำกับข้าวบ่อยๆ
ลูกจะรู้จักพืชผักอาหารมากขึ้น
ดูอ้ายสิ ช่วยแม่ได้หลายอย่างแล้ว”

“เดี๋ยวแม่ก็แกงเสร็จ ลูกไปอาบน้ำก่อน
แล้วมากินข้าวกัน”
น้องหล้าร่าเริง
“หนูว่าวันนี้แกงแคต้องอร่อยที่สุดเลย”

บันทึกท้ายเล่ม

: โลกของน้องหล้า #1

ทีมงานเชียงใหม่อ่าน ตั้งใจให้ **"น้องหล้าหาผักแกงแค"** เป็นหนังสือเล่มแรกในนิทานชุด **"โลกของน้องหล้า"** โดยให้ **"น้องหล้า"** (น้องคนสุดท้องในครอบครัว) ตัวละครเอกเป็นภาพแทนตัวเองของเด็กๆ วัยใกล้เคียงกัน ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว

นิทานชุด **"โลกของน้องหล้า"** เป็นสื่อที่เครือข่ายเชียงใหม่อ่าน สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อสร้างวัฒนธรรมการอ่านโดยใช้เรื่องราวของท้องถิ่นเป็นสำคัญ โดยดำเนินการผ่านวิธี **"อ่านทั้งเมืองเรื่องเดียวกัน"** ซึ่งเป็นการดำเนินการต่อเนื่องมาจากการใช้นิทานชุด **"อ่านดอยสุเทพ"** (กราบดอยสุเทพ, หนูน้อยไปดอยสุเทพ, ป่า ดอย บ้านของเรา) ในปี 2562

ปี 2563 เครือข่ายเชียงใหม่อ่าน ได้สร้างสรรค์นิทาน **"มาช่วยเพื่อนเรากันนะ"** โดยหยิบประเด็นสิ่งแวดล้อม เกี่ยวกับขยะและปัญหาโลกร้อน มาบอกเล่าเด็กๆ ให้พวกเขาได้รับรู้ถึงสิ่งที่ทุกชีวิตกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน เพื่อโปรยหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมทั้งใกล้ตัวและไกลตัว ไว้ในหัวใจดวงน้อยๆ เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดโครงการนิทานสร้างเมือง

ปี 2564 นิทาน **"น้องหล้าหาผักแกงแค"** เป็นสื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องอาหาร เพื่อตอบโจทย์โครงการนิทานสร้างเมืองอยู่ดีกินดี โดยหลอมรวมประเด็น **"ความมั่นคงทางอาหาร"** เข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่น มีแกงแค แกงประจำบ้านอาหารประจำถิ่นชาวล้านนา เป็นองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงเรื่องการกินอยู่ โดยให้น้องหล้าเป็นตัวแทนของเด็กๆ เรียนรู้เรื่องราวใกล้ตัวที่มีคุณค่า เพื่อสืบทอดวัฒนธรรมของท้องถิ่น และกระตุ้นความสนใจใคร่รู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต และความเป็นอยู่

ขอพลังนิทานจงอยู่คู่ทุกคน

ทีมงานเชียงใหม่อ่าน ปี 8

กิจกรรมท้ายเล่ม

หนังสือนิทานชุด **"โลกของน้องหล้า"** เรื่อง **"น้องหล้าหาผักแกงแค"** ได้รับการออกแบบเนื้อหาให้เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องอาหาร โดยเชื่อมโยงเข้ากับชีวิตจริง มุ่งเน้นให้เห็นคุณค่าอาหารธรรมชาติและท้องถิ่น

ให้ความสำคัญกับการส่งต่อความรู้ สร้างการเรียนรู้ในครอบครัว ด้วยการปฏิบัติจริงจนกลายเป็นนิสัย สามารถต่อยอดความรู้เพิ่มเติมได้ จากผักและอาหารที่มีอยู่ในครัวเรือนทั่วไป เพื่อสร้างนิสัยการบริโภคที่เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรม เกิดความคุ้นเคยกับอาหารท้องถิ่น นำไปสู่ความมั่นคงทางอาหารในอนาคต

หนูรู้จักผักอะไรบ้าง

ผู้สอนเตรียมตัวอย่างผักที่มีอยู่ในหนังสือนิทาน แล้วให้เด็กๆ ช่วยกันดูว่า ปลูกอยู่ตรงไหนในบ้านของน้องหล้า เมื่อเจอแล้วผู้สอนบอกชื่อของผัก ให้เด็กๆ พูดตาม

วาดรูปผักกัน

จากตัวอย่างผักที่เตรียมมา ให้เด็กๆ เลือกผักที่ชอบ (ผู้สอนบอกชื่อผักให้เด็กพูดตาม) นำมาวาดในกระดาษ และสามารถต่อเติมรูปภาพตามจินตนาการ แล้วลงสีให้สวยงาม

ใบชะพลู

ตำลึง

มะเขือเปราะ

คอกแค

มะเขือพวง

ผักชีฝรั่ง

พริก

ถั่วพู

ชะอม

ถั่วแปบ

ผักเผ็ด

ที่บ้านหนูมีผักอะไร

ให้เด็กๆ นำหนังสือนิทานกลับบ้าน เพื่อดูร่วมกับผู้ปกครอง และช่วยกันคิดว่ามีผักอะไรที่รู้จักบ้าง แล้วเตรียมผักเพื่อนำไปโรงเรียนวันรุ่งขึ้น ให้เด็กบอกเล่าให้เพื่อนฟังว่าผักอะไร

ของแถมท้ายเล่ม

: เมนูแกงแคไก่

ส่วนผสม

1. เนื้อไก่ (อกหรือขาก็ได้) 300 กรัม
2. น้ำพริกแกง 2 ช้อนโต๊ะ
3. ผักใส่ในแกง อาทิ ตำลึง ชะอม ใบชะพลู ถั่วฝักยาว ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน คอกงิ้ว ผักเผ็ด คอกแค ฯลฯ
4. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือหรือน้ำปลา
6. กระเทียมสับ

(จากหนังสือ "กิน อยู่ ในวิถีล้านนา"
เขียนโดย : แม่ครูสุพันธ์ ฉิมดี
จัดทำโดย : โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา)

วิธีทำ

1. นำเนื้อไก่มาสับเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้
2. นำผักทั้งหมดมาเด็ดหรือหั่น พักไว้
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง นำพริกแกงลงผัดให้หอม ตามด้วยเนื้อไก่ ผัดให้แห้ง แล้วเติมน้ำพอขลุกขลิก
4. พอไก่นุ่ม ใส่ผักที่เตรียมไว้ (ใส่ผักที่สุกยากก่อน ตามด้วยผักที่สุกง่าย) ปรุงรสด้วยเกลือ หรือน้ำปลา เสร็จแล้ว ใส่ถ้วยเสิร์ฟได้ทันที

นักเขียน :
ทัทยา

การศึกษา : คณะศึกษาศาสตร์ เอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร

ประวัติการทำงาน : บรรณาธิการนิตยสารอาคาร, บรรณาธิการนิตยสารวิมาน, บรรณาธิการบริหารนิตยสารกินรี, นักเขียนอิสระ มีผลงานทั้งด้านเรื่องสั้น นวนิยาย วรรณกรรมเยาวชน ธรรมะประยุกต์ และตำราอาหาร, ผู้เขียนนิทาน "หนูน้อยไปดอยสุเทพ" และ "มาช่วยเพื่อนเรากันนะ"

นักวาดภาพ :
ปัทมา พานทอง

การศึกษา : สาขาจิตรกรรม คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน : สอนศิลปะเด็ก, รับวาดรูป ออกแบบโลโก้ ผลิตงานศิลปะ และทำขนม ปัจจุบันทำงานอยู่ในพิพิธภัณฑ์ศิลปะร่วมสมัยใหม่เอี่ยม และยังคงทำงานศิลปะที่เธอรัก

QR Code